

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyö

Arola Henna, Haiko Aino, Mielonen Pia

VIRKISTYSPÄIVÄ MIELENTERVEYSKUNTOU- TUJILLE – TEEMANA KIUSAAMINEN

TIIVISTELMÄ

Arola Henna, Haiko Aino, Mielonen Pia

Virkistyspäivä mielenterveyskuntoutujille - teemana kiusaaminen, 36 sivua, 7 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu, Lappeenranta

Sosiaali- ja terveysala, Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja

Opinnäytetyö, 2010

Ohjaajat: lehtori Vuokko Koiranen, Heikintalon johtaja Jussi Parviainen

Tavoitteena oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, jonka sisältönä oli järjestää virkistyspäivä aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Tässä opinnäytetyössä kuvailtiin mielenterveyskuntoutujille järjestettävän virkistyspäivän suunnittelua ja toteutusta. Virkistyspäivä järjestettiin syksyllä 2009, ja sen tavoitteena oli tuottaa osallistujille hyvän olon ja arjesta irtaantumisen tunnetta, itseluottamusta, yhteenkuuluvuutta sekä onnistumisen kokemuksia.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa esitettiin tietoa virkistyspäivän järjestämisestä, mielenterveyskuntoutujien kokemasta kiusaamisesta, ihmisen selviytymiskeinoista ja klubitalon ideologiasta.

Yhteistyökumppanina toimi lappeenrantalainen Klubitalo Heikintalo, jonka jäseniin kuuluu 20 - 50-vuotiaita mielenterveyskuntoutujia. Virkistyspäivän tapahtumapaikaksi vuokrattiin loma- ja kokoushotelli Marjolan Lappeenrannasta. Vuokraan kuului urheilukentän, rantasaunan ja grillikatoksen käyttömahdollisuudet.

Virkistyspäivä koostui leikkimielisistä olympialaisista, ruokailusta, saunomisesta sekä kiusaamiskeskustelusta. Virkistyspäivän keskeisenä teemana oli Heikintalon mielenterveyskuntoutujilta noussut toive mielenterveyskuntoutujien kokemasta kiusaamisesta, joka valittiin virkistyspäivän keskusteluaiheeksi. Opinnäytetyöntekijät suunnittelivat virkistyspäivän sisällön kiusaamisaiheen ympärille, joka näkyi olympialajien valinnoissa, joukkuearvonnoissa sekä keskustelutilanteessa.

Asiasanat: mielenterveys, kuntoutuminen, kiusaaminen, selviytymiskeinot, ennakkoluulot, klubitalotoiminta

ABSTRACT

Arola Henna, Haiko Aino, Mielonen Pia

Recreation Day for the Clients of Mental Health Rehabilitation- the Theme, Bullying, 36 pages, 7 appendices

Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta

Health Care and Social Services, Degree Programme in Nursing

Bachelor's Thesis, 2010

Instructors: Senior Lecturer Vuokko Koiranen, and Jussi Parviainen, The Manager of "Heikintalo"

The aim of this thesis was to conduct a functional study, comprising a recreation day for the adult clients of the mental health rehabilitation facility, "Heikintalo". The thesis describes the planning and the implementation of the recreation day, and it was executed in the autumn of 2009. The purpose of the day was to bring the participants happiness and the feeling of getting away from every-day life, to increase self-confidence and a sense of belonging and succeeding.

The theory part of the thesis described the process of organizing the recreation day, the bullying experienced by the clients of "Heikintalo", survival methods for people being bullied, and the ideology behind the clubhouse.

We co-operated with the "Heikintalo" clubhouse situated in Lappeenranta. The customers of the clubhouse are rehabilitation clients aged 20-50. A holiday and meeting hotel, "Marjola", in Lappeenranta was rented for the use of the recreation day. The rent included the use of the sports grounds, the beach sauna, and the barbeque area.

The recreation day consisted of enjoyable "Olympics", dining, going to the sauna, and conversation about bullying. The central theme of the day, the bullying experienced by the customers of mental health rehabilitation, had been requested by the clients of "Heikintalo". The authors of the thesis built the day around the topic of bullying. The fact showed on the choices of the games of the Olympics, the draw of the teams, and during the conversation situations.

Keywords: Mental Health, Rehabilitation, Bullying, the Means of Survival, Prejudice, Clubhouse Function

SISÄLTÖ

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET | 7 |
| 3 TOTEUTUS..... | 7 |
| 3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö | 8 |
| 3.2 Opinnäytetyön alkumetrit | 9 |
| 4 OPINNÄYTETYÖN KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ | 10 |
| 5 MIELENTERVEYSPOTILAIEN KOKEMA KIUUSAAMINEN..... | 14 |
| 5.1. Mitä kiusaaminen aiheuttaa? | 14 |
| 5.2. Kiusaamisesta selviytyminen ja voimavarat..... | 15 |
| 6 SELVIITYMISKEINOJA | 17 |
| 7 KLUBITALON IDEOLOGIA | 19 |
| 7.1 Klubitalon historia | 20 |
| 7.2 Klubitoiminnan tuloksellisuus | 22 |
| 7.3 Heikintalon esittely..... | 22 |
| 8 VIRKISTYSPÄIVÄN TOTEUTUS MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE .. | 23 |
| 8.1 Yhteistyöpalaveri | 24 |
| 8.2 Infotilaisuus Heikintalolla | 24 |
| 8.3 Virkistyspäivä..... | 25 |
| 8.3.1 Olympialaiset..... | 25 |
| 8.3.2 Ruokailu | 26 |
| 8.3.3 Kiusaamiskeskustelu | 26 |
| 8.4 Kooste palautteista | 27 |
| 9 EETTISYYS | 29 |
| 10 POHDINTA | 30 |
| LÄHTEET | 34 |

LIITTEET

Liite 1 Keskustelusuunnitelma

Liite 2 Ideapaperi

Liite 3 Ensimmäinen tapaaminen Heikintalon kanssa

Liite 4 Olympiamainos

Liite 5 Yhteistyösopimus

Liite 6 Infotilaisuus

Liite 7 Palaute Olympialaisista

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä kerrotaan klubitalo Heikintalon mielenterveyskuntoutujille järjestetystä virkistyspäivästä. Virkistyspäivä sisälsi kaksi erillistä osaa eli leikkimieliset urheilukilpailut sekä keskustelutuokion, jossa aiheena oli mielenterveyskuntoutujien kokema kiusaaminen ja siitä selviytyminen. Yhteistyökumppanimme toivoi, että ottaisimme kiusaamisaiheen käsiteltäväksi. Opinnäytetyön aluksi kerromme mielenterveyskuntoutujien kokemasta kiusaamisesta eli mitä se on, mistä se johtuu ja miten se tunnistetaan. Sitten pureudumme ihmisen selviytymiskeinoihin ja lopuksi yhteistyökumppanimme klubitalon toimintamalliin ja ideologiaan. Lopuksi kuvaillaan virkistyspäivän järjestämiseen liittyviä vaiheita, josta toivomme olevan apua samantyyppistä tapahtumaa suunnitteleville.

Opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen, koska mielenterveyskuntoutujien avohoitopaikat lisääntyvät sairaalapaikkojen vähetessä. Stakesin (2006) tilastojen mukaan vuonna 2004 erikoissairaanhoidon avohoitokäyntejä on rekisteröity olevan 6 768 269. Vuodesta 1994 vuoteen 2004 perusterveydenhuollon mielenterveyskäynnit ovat seitsenkertaistuneet (Stakes 2006). Avohoidon merkitys on siis kasvanut koko hoitoketjun osana, ja tämän takia opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat avohoidon mielenterveyskuntoutajat.

Virkistyspäivä järjestettiin yhteistyössä lappeenrantalaisen klubitalo Heikintalon kanssa kokous- ja lomahotelli Marjolassa syyskuussa 2009. Heikintalon yhteisöön kuuluu työntekijöiden eli ohjaajien lisäksi aikuisia mielenterveyskuntoutujia eli klubitalon jäseniä, jotka muodostivat valmiin ja yhteistyökykyisen ryhmän. Heidän kanssaan oli antoisaa suunnitella virkistyspäivän sisältöä ja valita mielenterveyskuntoutujien eli klubilaisten toivoma keskusteluaihe. Aiheeksi sovittiin mielenterveyskuntoutujien kokema kiusaaminen sekä siitä selviytyminen.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tavoitteena oli järjestää virkistyspäivä aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Ammatillisen kehittymisen kannalta koimme tärkeäksi saada kokemusta tämän tyyppisen tapahtuman järjestämisestä ja yhteistyötaitojen kehittymisestä sekä keskusteluryhmän ohjaamisesta. Halusimme oppia ymmärtämään avohoidon merkityksen osana hoitoketjua, sillä avohoitopaikkojen osuus on kasvava mielenterveystyössä (Stakes 2006).

Kartoitimme erilaisia mielenterveyskuntoutujien yhteisöjä, joista löytyisi virkistyspäivän järjestämiseen soveltuvin ryhmä. Tavoitteena opinnäytetyömme osallistujien valinnalle oli, että osallistujat olisivat toisilleen ennestään tuttuja. Ajatuksenamme oli, että jo ennestään toisilleen tuttujen ihmisten kanssakäyminen virkistyspäivässä olisi heille helpompaa ja antoisampaa. Otimme yhteyttä Klubitalo Heikintaloon, josta saimme yhteistyökumppanin. Heikintalon kanssa lähdimme muokkaamaan suunnitelmaamme virkistyspäivän toteutuksesta heidän tarpeisiinsa sopivaksi. Heikintalon jäsenet olivat aikaisemmin toivoneet, että sopivan tilaisuuden tullen käsiteltäisiin mielenterveyskuntoutujien kokemaa kiusaamista. Otimme haasteen vastaan ja lähdimme suunnittelemaan virkistyspäivän sisältöä, jotta se sopisi kiusaamisaiheen ympärille. Tavoitteena oli järjestää leikkimieliset olympialaiset virkistyspäivässä. Suunnittelimme olympialaisten joukkuejaot niin, että kenellekään osallistujista ei nousisi ikäviä kokemuksia mieleen, esimerkiksi kouluaikojen liikuntatunneilta. Olympialaisten lajit halusimme sellaisiksi, joihin jokainen olisi kykenevä osallistumaan omista fyysisistä tai psyykkisistä rajoitteista huolimatta.

3 TOTEUTUS

Tässä osiossa kerromme tarkemmin opinnäytetyömme toteutuksesta sekä suunnittelusta. Paneudumme tarkemmin toiminnallisen opinnäytetyön malliin ja prosessiin.

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö. Vilkan ja Airaksisen (2003, 10) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tulee vastata teoreettisiin sekä käytännöllisiin alan tarpeisiin. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on, että se tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä ammatillisessa kentässä. Vilkan ja Airaksisen (2003, 10 - 12) mukaan ammattikorkeakouluissa opinnäytetyöt eivät voi olla ainoastaan tutkimuksia vaan niiden rinnalla tulisi tehdä myös toiminnallisia opinnäytetöitä. Vilka ja Airaksinen (2003, 10 - 12) toivovat, että ammattikorkeakouluissa toiminnallinen opinnäytetyö eläisi tutkimuksellisen opinnäytetyön kanssa rinnakkaiseloa. Tärkeää toiminnallisessa opinnäytetyössä on, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja toteutuksen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on työelämälähtöisyys. Työn tulee olla myös käytännönläheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja siitä tulee ilmetä riittävä alan tietojen ja taitojen kokonaisuuksien hallinta. Vilkan ja Airaksisen (2003, 10 - 12) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö sopii useille eri aloille, mutta erityisesti niille, joissa keskeisiksi kriteereiksi on nostettu taidot, käytännöllisyys ja sovellettavuus.

Käytimme ohjenuorana psykoedukatiivista eli koulutuksellista lähestymistapaa kiusaamiskeskustelun alustukseksi (liite 1). Psyko on hoitamista, ja edukatiivi on tiedon ja informaation antamista. Psykoedukatiivisessa hoidossa ja kuntoutuksessa tavoitteena on, että ihminen oppii ja harjaannuttaa omia vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitoja. Psykoedukatiivisessa mallissa voidaan käyttää keskustelua ja muita ryhmätoiminnan menetelmiä. (Rissanen 2007, 65 – 68.)

Ammattikorkeakouluopintojen ideana on, että toiminnallinen opinnäytetyö sisältää tapahtuman järjestämisen lisäksi teoreettisen viitekehyksen ja näistä yhdessä esiin nousevan oman alan ammattikulttuurin kehittämisen. Tavoitteena on yhdistää ammatillista teoriaa ja käytäntöä, pohtia käsitteitä ja arvioida koko prosessia kriittisesti. Opinnäytetyön sisällön pohjalta valitaan tietope-

rusta eli teoria ja käsitteiden joukko, johon peilataan prosessin edetessä käytännön esiin tuomia ajatuksia ja ideoita. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41 – 43.)

Tässä opinnäytetyössä kuvailimme mielenterveyskuntoutujille järjestettävän virkistyspäivän suunnittelua ja toteutusta kilpailuineen ja keskusteluaiheineen. Lopuksi pohdimme kokemuksia sekä vastaavanlaisen tapahtuman kehittämistarpeita. Teoreettisessa viitekehyksessä pureuduimme taustatietoon elämän vaikeisiin tilanteisiin liittyvistä selviytymiskeinoista ja ihmisten vahvuuksista. Tähän teoriapohjaan nojaten purimme auki mielenterveyskuntoutujien kertomia kokemuksia kiusatuksi tulemisesta ja siitä selviämisestä. Työn edetessä oivalsimme, että Carverin ja Scheirin (2006, 96 - 109) nimemät ihmisen kolme vahvuutta eli sitkeys, luopuminen ja kasvu kannattelevat ihmisiä läpi elämän huolimatta sen hetkisestä mielenterveyden tilasta.

3.2 Opinnäytetyön alkumetrit

Keväällä 2009 aloitimme opinnäytetyömme suunnittelun kirjoittamalla ideapaperin (liite2). Tässä vaiheessa aiheena oli järjestää mielenterveyskuntoutujille virkistyspäivä yhteistyössä paikallisten kuntoutuskotien kanssa. Koimme tärkeäksi saada lisäkokemusta avopuolen mielenterveystyöstä ja vertaistuen merkityksestä. Idea tarkentui aiheen rajaamisella siten, että yhteistyökumppaniksi valitsimme yhden avohoitoyksikön, lappeenrantalaisen Klubitalo Heikintalon. Tämä ratkaisu selkeytti tulevan opinnäytetyömme suunnittelua, toteutusta sekä osallistujien halukkuutta ja turvallisuuden tunnetta osallistua tapahtumaan. Keväällä 2009 otimme yhteyttä Klubitalo Heikintaloon ja pidimme yhteistyöpalaverin, jossa sovimme aikataulusta ja muista käytännön asioita. Alustava suunnitelma oli, että virkistyspäivä järjestetään syksyllä 2009.

4 OPINNÄYTETYÖN KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ

Opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat **mielenterveyskuntoutujat**. Itse mielenterveyskuntoutuja on hyvin laaja-alainen käsite, joten olemme jakaneet sen käsitteisiin **mielenterveys** ja **kuntoutuminen**. Maailman Terveysjärjestö (WHO) on määritellyt terveyden täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Terveys ei tarkoita vain vammojen ja sairauksien puuttumista. Yksilön mielenterveyteen vaikuttaa yksilön riittävä autonomia, tyydyttävät ihmissuhteet, terve itsetunto, hyvä ongelmanratkaisu-, sopeutumis- ja toimintakyky sekä kyky ilmaista itseään ja nauttia omista savutuksistaan. Mielenterveyteen vaikuttavia ominaisuuksia ovat myös yksilön omaama sosiaalinen itsenäisyys sekä kyky sosiaaliseen toimintaan, työntekoon ja oman edun valvontaan. Edellä mainituilla ominaisuuksilla ja keinoilla yksilö pystyy vaikuttamaan oman elämänsä tasapainoon ja oman elämänsä ohjaamiseen. Mielenterveys on ominaisuus, joka joutuu muuttuvien ja yllättävien elämäntilanteiden takia rasituksen alle. (Heikkilä 2005.)

Freud (Lahti 1995, 24 – 25) määrittelee mielenterveyden kyvyksi rakastaa, tehdä työtä ja toteuttaa itseään. Mieleltään terveellä ihmisellä ei ole kohtuuttomia syyllisyyden tai ahdistuneisuuden tunteita, hän hallitsee omaa elämäntilannettaan ja omia ongelmiaan. (Lahti 1995; 24 – 25.) Mielenterveys nähdään oleellisena osana terveyttä. Terveen mielen kokeminen perustuu kykyyn kokea oma elämä tuoreena, mielenkiintoisena, uutena, jatkuvana, säilyvänä ja turvallisena. Positiivisten ja vahvistavien kykyjen merkitys korostuu silloin, kun yksilön iloa tuottava elämänlaatu heikkenee. Esimerkiksi masennukselle ominaista on, että elämän mielekkyys ja mielihyvän kokeminen häiriintyy. Yleisimpinä mielenterveysongelmina voidaan pitää masennusta ja ahdistusta. Mielenterveysongelmat ovat yleisiä, mutta ongelmat voivat olla myös hyvin eritasoisia ja erilaisia; ongelmat voivat vaihdella lievästä masennuksesta koko elämän mittaiseen ja erittäin vakavaan sairauteen. (Heikkilä 2005.)

Nykyään mielenterveyttä horjuttavana voidaan pitää kiireellistä ja kuluttavaa elämäntapaa. Ihmisen elämä nykypäivänä on kiireellistä ja tapahtumarikasta, aikaa ei välttämättä jää oman hyvinvoinnin edistämiseksi, haaveiden toteuttamiseksi tai pienelle hetkelle pysähtyä. Kuluttava ja kiireellinen elämäntapa kuluttaa yksilön omia voimavaroja niin paljon, ettei aktiiviselle sopeutumiselle jää resursseja. Näitä elämäntavan muutosten seurauksia voidaan kuvata sanalla ”burn out”. Kuluttavan elämäntavan seurauksena syntynyt psyykinen pahoinvointi ja kipu, jotka ilmenevät ahdistuksena, masennuksena, syyllisyyden tunteena ja häpeänä, voivat tehdä ihmisestä yhtä toimintakyvyttömän kuin mikä tahansa kova fyysinen kipu. (Heikkilä 2005.)

Kuntoutuksen käsitettä on määritelty monella eri tavalla. Yhtenäistä kuntoutus -käsitteelle kuitenkin on, että toimenpiteitä tarvitaan silloin, kun yksilön ja hänen lähiyhteisönsä toimintakyky on alentunut. Toimintakykyä alentaa sairastuminen, vamma ja erilaiset sosiaaliset ongelmat. Kuntoutuksen tavoitteina on toiminta- tai työkyvyn saattaminen parhaimmalle mahdolliselle tasolle eli niiden palauttaminen ennalleen, niiden kohentaminen ja ennakoitavissa olevien heikentymien estäminen. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2007, 3.)

Heikkilä (2005) käsittelee Pro gradu -tutkielmassaan mielenterveyskuntoutusta. Kuntoutus antaa ihmiselle fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja, joita tarvitaan pyrkimyksissä jatkaa elämässä eteenpäin. Mielenterveydelle oleellista onkin kyky selviytyä vaikeista tilanteista ja kyky jatkaa elämää eteenpäin. (Heikkilä 2005.)

Keskeisimpänä mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin kannalta on pidetty työtä. Työn on todettu lisäävän yksilön oman toiminnan tulosten havaitsemista, sosiaalista vuorovaikutusta ja uusien asioiden oppimista, nämä luovat samalla perustan ihmisen itsearvostukselle ja itsetunnolle. Kuntoutuksen tavoitteena katsotaankin olevan työkykyisyyden saavuttaminen. Heikkilä (2005) toteaa, että kuntoutuksen ensisijaisena tavoitteena tulisi kuitenkin olla paremman elämän laadun saavuttaminen, sillä paremman elämän laadun avul-

la ihminen voi päästä työkykyisyyteen, vaikkakin sairaus säilyisi jossain muodossa (Heikkilä 2005).

Kuntoutuksen lähtökohtana ovat yksilön tai yhteisön **voimavarat**, joita siinä pyritään vahvistamaan. Sisältönä kuntoutuksessa tulee olla yksilön auttaminen, johon sisältyy uusien taitojen löytäminen sekä keinot rakentaa tulevaisuutta. Kuntoutuksen tulee käsittää myös ympäristön muokkaamista sellaiseksi, että se tukee yksilön kuntoutumista. (Kähäri-Wiik ym. 1997, 3.) Kuntoutuksen tulee perustua kuntoutujan ja kuntoutusta järjestävän yhteisesti laatimaan suunnitelmaan ja jatkuvaan prosessin arviointiin. Mielenterveyspotilaiden kuntoutustoimintaa järjestävät ainakin Mielenterveyden keskusliitto, Suomen Mielenterveysseura, Kuntoutussäätiö ja Omaiset Mielenterveystyön tukena Keskusliitto (Heikkilä 2005.)

Työhömmme läheisesti liittyviä avainsanoja ovat myös klubitalo, kiusaaminen (asenteen, ennakoluulot ja leimaantuminen) ja selviytymiskeinot. Seuraavassa nämä käsitteet on määritelty tämän opinnäytetyön kannalta.

Kiusaamisella tarkoitetaan epäeettistä ja kielteistä käyttäytymistä toista ihmistä kohtaan. Kiusaaminen voi ilmetä henkisenä tai fyysisenä toisen ihmisen vahingoittamisena eli väkivaltana. Kiusaamista voi tapahtua erilaisissa tilanteissa ja paikoissa kuten koulussa, kotona, töissä, kadulla tai muissa yleisissä paikoissa. Kiusaamista voi tapahtua myös Internetissä, puhelimes-
sa, tekstiviesteinä, kirjeinä tai kasvotusten. Läheisen suhteen takia kiusaaminen on yleensä jatkuvaa, jopa vuosia kestäväää väkivaltaa, josta on vaikea päästä eroon. (Jokinen 2007, 19 – 21.)

Schulmanin (2004, 149 - 150) mukaan Nykysuomen sanakirja (1981) määrittelee väkivallan seuraavalla tavalla:

Väkivalta on jollekulle tai jollekin vahinkoa tuottava, jonkun oikeuksia tai etua loukkaava tms., toisen vastustuksesta välittämätön pakko- tai voimakeinojen käyttö.

Kiusaamiseksi katsotaan myös kiusaamiseen puuttumattomuus, sivusta seuraaminen eli hiljainen kiusaaminen. Kiusan tekijällä on mahdollisesti kyvyttö-

myys asettua toisen ihmisen asemaan, eikä hän kykene säätelemään omaa käyttäytymistään. Kiusaaja toimii yksin tai ryhmässä aiheuttamalla tekemisillään pahaa oloa itselleen sekä muille kiusaamiseen osallistuville, mutta erityisesti kiusattavalle. Kiusaajan motivaationa voi olla mikä tahansa. Hänen tarkoituksenaan voi olla purkaa omaa pahaa oloaan toiseen ihmiseen väärällä tavalla. Kiusattavan voi olla vaikea ymmärtää syytä kiusattavaksi joutumiselle ja usein hän syyttää itseään kiusatuksi joutumiselta (Jokinen 2007, 19 – 21.)

Henkisellä väkivallalla tarkoitetaan toisen loukkaamista sanattomasti tai sanallisesti. Jokisen (2007, 19 - 21) mukaan henkinen väkivalta ilmenee yleensä painostamisena, pilkkaamisena, alistamisena, syyttelynä, nimittelynä, huumaisena, kiroiluna, nöyryyttämisenä, pelotteluna sekä toisen elämän hallintana ja rajoittamisena. Fyysisellä väkivallalla tarkoitetaan toisen ihmisen vahingoittamista fyysisesti. Fyysinen väkivalta voi tapahtua omien raajojen avulla tai lisävälineitä, kuten keppiä käyttämällä.

Ihminen käyttää selviytyäkseen erilaisia puolustusmekanismeja eli defensessejä. Jokaisella on omat **selviytymiskeinonsa**, joita voivat olla esimerkiksi harrastukset, uskonto tai avunhakeminen. Joskus selviytymiskeinot eivät ole näin suotuisia yksilölle, vaan keinona päästä kaiken pahan yli saattaa olla alkoholisoituminen tai omien tunteiden torjuminen. Jokainen kuitenkin hakee omat keinonsa selviytyä, ja niitä keinoja on hyvä joko kannustaa jatkamaan tai yrittää saada ihminen muuttamaan omaa toimintaansa. Ihmisen voi kuitenkin olla vaikea oppia uusia keinoja selviytyäkseen, jos keinot eivät ole parhaita mahdollisia. Olisi tärkeää auttaa löytämään sopivia selviytymiskeinoja varhaisessa vaiheessa. Kenelläkään ei ole mahdollisuuksia välttää vaikeuksiin joutumista. Ratkaisevinta on kuitenkin juuri se, miten ihminen selviytyy vaikeista tilanteista. (Lahti 1995, 55 - 59, 109 – 110.)

Mielenterveyshäiriötä kohtaan liittyy negatiivisia **asenteita**, ja ne koetaan yleisesti **leimaavina**. Mielenterveyshäiriöihin liittyvissä asenteissa on mukana pelkoja, jotka entisestään vahvistavat kielteisiä tunteita mielenterveysongelmia kohtaan. (Heikkilä 2005.)

Ennakkoluuloilla tarkoitetaan sellaisia käsityksiä, joita tehdään ilman asiankuuluvaa tietoa ja jotka perustuvat kuviteltuun tai riittämättömään näyttöön. Ennakkoluulo -käsitteeseen kuuluu myös tarve ilmaista omia näkemyksiä ja tuntemuksia, vaikka ne pohjautuisivat puutteelliseen, jopa vääristyneeseen tietoon. (Heikkilä 2005.)

Klubitalotoiminta on määritelty psykososiaaliseksi kuntoutukseksi, joka perustuu kuntoutujien eli klubitalon jäsenten omiin tarpeisiin. Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja henkilökunnan muodostama tasavertainen jäsenyhteisö. Tarkoituksena on tarjota jäsenille mahdollisuus monipuoliseen osallistumiseen ja vertaistukeen (Hietala-Paalamaa, Hujanen, Härkäpää & Reuter 2009, 7.) Tavoitteena on tukea kuntoutujia kokonaisvaltaisesti selviytymään elämässään itsenäisemmin ja omatoimisemmin. Perusideana on ratkaisu- ja voimavarakeskeistä ideologiaa noudattava Fountain House klubitalo. Siinä uskotaan omiin voimavaroihin sekä muutoksen mahdollisuuteen. (Lehto 2007.)

5 MIELENTERVEYSPOTILAIEN KOKEMA KIUSAAMINEN

Tässä osiossa kerromme kiusaamisen aiheuttamista seurauksista ihmisen elämässä. Kerromme myös siitä, miten kiusaamisesta pystyy selviytymään ja miten ihminen voi löytää omat voimavaransa ja hyötyä niistä.

5.1. Mitä kiusaaminen aiheuttaa?

Jokainen kokee ja reagoi kiusatuksi tulemiseen eri tavalla. Kiusaamisen kokeminen on stressaavaa, raskasta ja vaikeaa, ja se voi jättää kiusatulle pysyviäkin vaurioita erityisesti henkisellä tasolla. Kiusaaminen voi lamaannuttaa ja ahdistaa, se voi aiheuttaa pelkoja, voimattomuutta, katkeruutta ja masennusta. Ihmisen oma persoonallisuus ja identiteetti vaikuttavat kokemuksiin. Herkemälle ihmiselle kiusaaminen voi aiheuttaa kääntymistä itseään vastaan, ja toisten mielipiteiden peilaamista itseensä. (Simula 2002; 5 - 7.)

Fyysinen kiusaaminen voi aiheuttaa eritasoisia fyysisiä vahinkoja. Fyysisten vahinkojen lisäksi se aiheuttaa kiusatulle henkistä kärsimystä samalla tavoin kuin henkinen kiusaaminen. Henkinen kiusaaminen voi aiheuttaa taas fyysistäkin kärsimystä, joka voi Jokisen (2007, 205 - 207) mukaan ilmaantua erityisesti unettomuutena, ihottumana, päänsärkynä tai vatsavaivoina. Jokisen (2007, 207 - 209) mukaan myös alkoholin ja lääkkeiden väärinkäyttö astuu helposti kuvaan, kun kiusaaja kokee ahdistuksen voimakkaana eikä osaa purkaa omia tunteitaan oikein.

Kiusaaminen koetaan usein häpeänä eikä siitä sen takia ole helppo puhua edes läheiselle ihmiselle. Simulan (2002, 70 - 72) mukaan jokaisella ihmisellä on tarve tulla hyväksytyksi, ja kiusaamisen kokeminen voi aiheuttaa hyväksytyksi tulemisen katoamisen. Kiusatuksi tulleen itsetunto laskee, eikä hän enää kykene tunnistamaan omia voimavarojaan selviytyä tilanteista. Pahimmillaan kiusaaminen aiheuttaa itsensä vahingoittamista, vakavaa masennusta tai mielenterveysongelmia.

5.2. Kiusaamisesta selviytyminen ja voimavarat

Kiusaamisesta selviytyminen voi olla vaativaa ja aikaa vievää. Kiusaaminen saattaa aiheuttaa pysyviäkin henkisiä vaurioita. Kiusatuksi tulemista ei koskaan pidä hyväksyä. Kiusaajan ymmärtäminen ja asioiden selvittäminen voi kiusaamisen jälkeenkin jatkua vuosia, jopa läpi elämän. Selviytymiskeinoja miten jatkaa elämää kiusaamisten jälkeen, voi olla vaikeaa lähteä selvittämään. Kiusaamisesta selviytyminen on kuitenkin tärkeää, jotta kiusaamisen kohteeksi joutunut voisi jatkaa elämäänsä ja päästä yli ikävistä kokemuksista (Jokinen 2007, 217.)

Jokinen (2007, 217 – 224) painottaa kiusaamisen tunnistamisen ja ongelman nimeämisen tärkeyttä. Keskustelu läheisen ihmisen kanssa helpottaa, mutta asian purkaminen ammattilaisen kanssa voi olla välttämätön selviytymiskeino. Jokaisella on oikeus puolustaa itseään, ja uhriksi joutumisen tiedostami-

nen on tärkeä osa kiusaamisesta selviytymiseen, jotta kiusattu ei enää syyllistäisi itseään kiusatuksi tulemisesta. Simula (2002, 113 - 115) kehottaa kiusattua miettimään, onko hänellä taipumusta tulla kiusatuksi. Tietenkin voi olla, että kiusattu on valittu sattumanvaraisesti. Kiusattavan olisi tärkeää asettaa rajat kiusaajalle, miten sallii itseään kohdeltavan. Rajojen asettaminen voi tuntua turhauttavalta, mutta se on myös osa oman minän ylläpitoa. Omien tunteiden ilmaisu voi olla erittäin helpottava ja auttava keino selvitä kiusaamisesta.

Kiusaajan ollessa perhepiiriin kuuluva henkilö tai muuten läheinen ihminen, voi suhteen katkaiseminen olla ainoa keino päästä eroon kiusaamisesta. Työpaikan vaihtaminen tai suhteesta eroaminen voi auttaa, mutta kokemusten työstäminen pois ennen uuden työn tai suhteen aloittamista voi olla välttämätöntä, jottei ihminen joudu kiusaamiskierteeseen. Poislähtemispäätöksen tekeminen voi olla erittäin vaikeaa, mutta ahdistavan kierteen katkaisemiseksi välttämätöntä. Uuden elämän aloittaminen ja luopuminen vanhoista tavoista ja ihmissuhteista voi olla masentavaa ja stressaavaa. Suhde kiusaajaan voi olla hyvä saada kokonaan katkaistua, jotta kiusattu kykenee pääsemään eteenpäin ja selviytymään elämästään. (Simula 2002, 116 – 119; Jokinen 2007, 224 – 237.)

Jokisen (2007, 237 - 250) mukaan kiusaamisesta selviytyminen vaatii erilaisia vaiheita, joita ovat havahtuminen, voimaantuminen ja anteeksianto. Havahtuminen eli kiusatuksi tulemisen ymmärtäminen ja tilanteen tiedostaminen aloittavat kiusaamisesta selviämisen. Omien ajatusten ja halujen huomioiminen on tärkeää, jotta kiusattu ymmärtää esteet ja vaikeudet joista selviytymisvaikeudet johtuvat. (Simula 2002, 116 - 119; Jokinen 2007, 237 – 239.)

Voimaatumisvaiheessa ihminen alkaa uskoa omiin voimavaroihinsa ja nähdä uusia parempia mahdollisuuksia selviytyä kiusaamisesta. Jokinen (2007; 241 - 245) kertoo voimaantumisen olevan prosessi, jossa kiusattu ottaa käyttöön omat henkiset voimavaransa ja hukatun energian. Voimaatumisvaiheessa kiusattu saa halun toimia tavalla, jonka hän kokee oikeaksi oman hyvinvointinsa ja jaksamisensa kannalta.

Melkein jokainen ihminen on joutunut kokemaan joitain sellaista, jonka hän kokee julmana, loukkaavana tai epäoikeudenmukaisena. Kiusatuksi tuleminen lapsen jää helposti painamaan mieltä pitkälle aikuisuuteen. Ihmisen ei ole hyvä alistua kielteisten tunteiden valtaan, sillä ne vaikeuttavat anteeksiantamista. Anteeksi pyytämällä ja anteeksiantamisella on tutkitusti suuri hoitava vaikutus. Anteeksiantamiseen kykeneminen vie aikaa ja ihminen tarvitsee oman rehellisen tahdon siihen pystyäkseen. (Ojanen 2007, 190 – 195.)

Anteeksiantaminen auttaa kiusattua pääsemään yli pettymyksestä, katkeruudesta ja syyllisyyden tunteesta. Anteeksiantaminen ei kuitenkaan tarkoita, että kiusatun tulisi hyväksyä kokemansa vääryydet. Anteeksiantaminen auttaa kiusattua itseään selviytymään kiusatuksi tulemiselta. Anteeksianto, kuten myös havahtuminen ja voimaatuminen voivat olla paljon aikaa vieviä ja erilaisia tunteita herättäviä selviytymisvaiheita. Kaikki nämä vaiheet ovat tärkeitä, jotta kiusaamisen kohteeksi joutunut ihminen pystyisi selviytymään kiusaamisesta ja jatkamaan elämäänsä ilman pelkoja tai ahdistusta. (Simula 2002, 116 – 119; Jokinen 2007, 237 – 279; Ojanen 2007, 190 – 195.)

6 SELVIYTYMISKEINOJA

Aspinwallin ja Staudingerin (2006) mukaan yhä useampi psykologian tutkija on kiinnostunut ahdistuksen ja sairauden tyyppisten kielteisten aspektien sijaan myönteisistä aspekteista, kuten terveyden ja hyvinvoinnin tutkimisesta. Nykyisin halutaan tutkimustietoa, joka keskittyy ihmisen vahvuuksiin sekä ongelmien ehkäisyyn eli ennemmin mielenterveyteen kuin mielisairauksiin. Halutaan oppia ymmärtämään ihmisen vahvuuksia ja samalla mahdollisesti määrittelemään vahvuudet käsitteinä uudelleen. (Aspinwall & Staudinger, 2006, 21.)

Ovatko ihmisen vahvuudet luonteenpiirteitä vai prosesseja? Otetaan esimerkiksi optimismi, johon liitetään yleensä myönteisiä odotuksia ja hyviä tuloksia elämässä. Optimistit näkevät mahdollisuutensa suotuisassa valossa ja jatkavat rohkeasti eteenpäin. Tämä toimintamalli voi tuottaa hyviä tuloksia, mutta

siihen sisältyy myös tiettyjä riskejä, jos ei osata ottaa huomioon ympäristön asettamia realiteetteja. Optimistit eivät tutkimuksen mukaan kuitenkaan sulje silmiään ongelmilta, vaan kohdatessaan ratkaisemattomia ongelmia heillä on kyky irtautua niistä, kun jokin vaihtoehtoinen tehtävä on saatavilla. Näiden havaintojen perusteella voidaan päätellä, että todellisuudentaju eli kyky kiinnittää huomioita realiteetteihin sekä joustavuus eli kyky muunnella käyttäytymistään kohtaamiensa ongelmien ominaisuuksien perusteella ovat optimistin selviytymiskeinoja. (Aspinwall & Staudinger 2006, 25.)

Yhteenvedona voidaan todeta, ettei mikään yksittäinen luonteenpiirre tai prosessi yksinään muodosta ihmisen vahvuutta, vaan kyse on joustavuudesta ja mahdollisimman monipuolisista ongelmanratkaisutaidoista elämän muuttuvissa tilanteissa. Tämän tiedon perusteella voidaan tulevaisuudessa kehittää erilaisia tapoja ja taitoja vahvuuksien kasvattamiseksi ja elämänhallinnan tueksi. (Aspinwall & Staudinger 2006, 26.) Ongelmanratkaisutaitoja ja selviytymiskeinoja tunnistetaan myös tämän opinnäytetyön mielenterveyskuntoutujien kokemuksissa, kun he kertovat kiusaamiskokemuksistaan sekä vertais-tuen tärkeydestä. Keskeistä on ollut löytää pulmatilanteeseen uusia näkökulmia joko yksin tai yhteisön tuella, kyky pohtia tilannetta toisten ihmisten kanssa ja tarvittaessa kyky irrottautua vaikeista ihmissuhteista esimerkiksi työpaikkaa vaihtamalla.

Bersheid (2006) nimeää ihmisen suurimmaksi vahvuudeksi toiset ihmiset. Ihmiset elävät koko elämänsä ihmissuhteiden pyöryksessä, ja suurin osa käyttäytymisestä tapahtuu ihmissuhteiden vaikutuspiirissä. Hyvinvoinnin kannalta näyttää olevan erityisen tärkeää taito muodostaa ja ylläpitää suhteita toisten ihmisten kanssa. Silloin on mahdollista kokea elämää ylläpitäviä myönteisiä tunteita, kuten iloa, rakkautta ja onnea, ja näiden avulla selviytyä väistämättömistä elämän karikoista. (Bersheid 2006, 47 – 49.) Tunnettua on myös ryhmään kuulumisen tarve, joka parhaimmillaan tukee ihmisen kokemusta ihmisyhteisön tuesta ja miellyttävästä vuorovaikutuksesta osallistujien kesken. Ryhmään kelpaamattomuus puolestaan lisää kielteisiä tunteita ja tuntemuksia. (Bersheid 2006, 51.)

Ihmisen kolmeksi tärkeimmäksi vahvuudeksi Carver ja Scheir (2006) nimeävät sitkeyden, luopumisen ja kasvun. Sitkeys kuvaa sitoutumista tavoitteisiin ja luottamusta niiden toteutumiseen. Luopuminen on elämän varrella väistämätöntä. Irrottautuminen epäonnistuneista ponnisteluista on viisautta ja tärkeä ja luonnollinen osa itsesääätelyä. Kasvussa on kyse kehityksestä, jossa ihmiset kehittyvät, kasvavat ja kehittyvät psykologisesti ajan ja kokemuksen mukana. (Carver & Scheir 2006, 96 – 109.)

7 KLUBITALON IDEOLOGIA

Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja henkilökunnan muodostama tasa-vertainen yhteisö. Sen tavoitteena on tukea kuntoutujia kokonaisvaltaisesti selviytymään elämässään itsenäisemmin ja omatoimisemmin eteenpäin. Perusideana on ratkaisu- ja voimavarakeskeistä ideologiaa noudattava Fountain House- klubitalo. Siinä uskotaan vahvasti omiin voimavaroihin sekä muutoksen mahdollisuuteen. (Lehto 2007.)

Klubitalo tarjoaa mielenterveyskuntoutujille heidän omista tarpeistaan lähtevää toimintaa ja vertaistukea. Mielenterveyskuntoutujan eli Klubitalon jäsenen näkökulma on kaiken Klubitalotoiminnan lähtökohta. Jäsenyys pohjautuu vapaaehtoisuuteen ja on jäsenille maksuton. Jäsenet osallistuvat yhteisön toimintaan, päätöksentekoon ja kehittämiseen tasaveroisesti henkilökunnan kanssa. Henkilökunnan tehtävä on tukea, valmentaa ja ohjata, ei tehdä puolesta (Grönberg 2009.) Lehto (2007) kuvailee henkilökunnan toimivan innoittavana, valmentavana, tukevana ja ohjaavana. Klubitalossa käytetään paljon vieri vieressä työskentelyä, jolloin työparit jakavat tekemisen ilon ja vastuun.

Grönbergin (2009) mukaan Klubitalon jäseneksi pääsee henkilö, jolla on tai on ollut mielisairaus. Osallistuminen edellyttää kykyä turvalliseen yhteisölliseen toimintaan. Toiminta on työpainotteista, ja se syntyy Klubitalon toiminnasta ja yhteisön kehittämisestä. Klubitalon tavoitteena on parantaa kuntoutujien elämänlaatua, vähentää sairaalahoidon tarvetta ja tukea paluuta työelämään tai koulutukseen. Työpainotteinen päivä ei sisällä lääkehoitoa eikä

päiväkeskus- tai terapiatoimintaa. Lehto (2007) selkeyttää perinteisen hoi-va/hoitokulttuurin ja klubitalon olennaista eroa suhteessa ongelmiin: Klubita- lossa ihminen määritellään mahdollisuuksien kautta, positiivisesta lähtökoh- dasta. Voimavarojen kasvamisen myötä ongelmat muuttuvat vähitellen hai- toista haasteiksi, esteistä mahdollisuuksiksi ja elämän kuihtumisen sijaan kasvun paikoiksi.

Työpainotteisen päivän aikana kuntoutuja voi omien kykyjensä ja voimiensa pohjalta asettaa itselleen kuntoutustavoitteita. Päivä alkaa työnjakopalaveri- la, jossa jäsenet ja henkilökunta sopivat päivän työtehtävistä. Lehdon (2007) kokemuksen mukaan klubilaisilta ei kysytä ”Mikä sinua vaivaa? Mikä on on- gelmasi? Mikä on mennyt pieleen elämässäsi?” vaan ”Mitä haluat tehdä? Mitä osaat? Mitä haluat oppia lisää?” Klubitalon kokouksissa keskustellaan yhteisön ajankohtaisista asioista. Jäsenille ei makseta palkkaa eikä palkkiota. Vastuu Klubitalon toiminnasta on kuntoutujajäsenillä ja henkilökunnalla. Hei- dän asemansa on tasa-arvoinen. (Grönberg 2009.)

Klubitalolla on omat toimitilat, eikä sen tiloja voi käyttää muuhun toimintaan. Toimitilojen on sijaittava erillään mielenterveyskeskuksista ja laitoksista. Sin- ne on päästävä mutkattomasti julkisilla kulkuneuvoilla. Klubitalo toimii alueen muiden mielenterveyspalvelujen täydentäjänä. Verkostoituminen ja yhteistyö muiden toimijoiden kanssa koetaan tärkeäksi. (Grönberg 2009.)

7.1 Klubitalon historia

Lehdon (2007) kokoaman klubitalojen historian mukaan kansainvälinen klubi- taloliike syntyi Yhdysvalloissa, New Yorkissa 1944, jolloin pieni ryhmä suu- resta paikallisesta mielisairaalaista kotiutuneita avohoitopotilaita päätti pitää yhteyttä toisiinsa. Tämä ryhmä kutsui itseään nimellä **WANA** eli We Are Not Alone (= Emme Ole Yksin). He pyrkivät välttämään monille mielenterveyson- gelmaisille liiankin tyypillistä eristäytymistä ja yksinäisyyttä. Ryhmä piti yhteyttä sairaalasta poispäässeisiin, ja se tapasi toisiaan kahviloissa ja kirjastois-

sa. Vuonna 1948 se sai rahoitusta hankkiakseen itselleen oman kokoontumistilan. Tuo keskellä Manhattania sijaitseva talo sai nimekseen Fountain House. Vuonna 1955 WANA palkkasi John Beardin johtajakseen. (Lehto 2007.)

John Beard oli innostunut nuori sosiaalityöntekijä. Hän ymmärsi, että sairaalat, klinikat, lääkehoito ja terapiat saattoivat olla hyödyllisiä mielisairausten akuutteihin oireisiin, mutta niistä oli varsin vähän apua sairauten sivuvaikutuksiin: köyhyyteen, toimeettomuuteen, työttömyyteen, yksinäisyyteen ja eristäytymiseen. (Lehto 2007.)

Beard uskoi vakaasti, että pitkäaikaisesta mielisairaudesta kärsineillä ihmisilläkin oli oikeus mielekkääseen työhön, mielekkääseen toimintaan sekä kunnioitukseen ja itsekunnioitukseen. Hän uskoi, että ihmiset kykenevät kuntoutumaan yhteiskunnan toimiviksi jäseniksi ja tuettuna palaamaan työelämäänsä. John Beard kehitti klubitaloista sellaisen kuin se nykyään tunnetaan. Vuonna 1978 ruotsalainen toimittaja Lise Asklund teki 45-minuuttisen televisiodokumentin Fountain Housesta. Sen myötävaikutuksella aloitti Euroopan ensimmäinen klubitalo Tukholmassa 1980. (Lehto 2007.)

Nykyään Fountain House -mallilla toimivia klubitaloja on noin 350 eri puolilla maailmaa, 28 maassa. Klubitalojen kansainväliseen katto-organisaatioon, ICCD:hen kuuluu noin 320 klubitaloa. Vuonna 1989 joukko kansainvälisen klubitalo-yhteisön jäseniä ja työntekijöitä kokoontui ja laati klubitalon ensimmäiset standardit. Noita 36 standardia tarkastellaan ja uudistetaan joka toinen vuosi kansainvälisessä klubitalo-seminaarissa. Grönbergin (2009) mukaan Klubitalomenetelmä on hyväksytty Euroopassa, Aasiassa, Australiassa, USA:ssa ja Kanadassa osaksi mielenterveyspalveluiden kokonaisuutta. Suomeen ensimmäinen Klubitalo avattiin 1995 Tampereelle. Nyt Klubitaloja toimii jo 20 paikkakunnalla. Niiden toimintaa rahoittavat kunnat sekä Raha-automaattiyhdistys. (Lehto 2007.)

Suomessa Klubitalojen kehitystyötä on ollut tukemassa ICCD, Stakes, järjestöt, klubitallot yhdessä, Raha-automaattiyhdistys ja kunnat. Kehittämistyön

tavoitteena on tuoda Suomeen muualla hyviksi havaittuja toimintamalleja. Niiden avulla edistetään syrjäytymisvaarassa olevien henkilöiden osallisuutta yhteiskuntaan ja työelämään ja tuetaan kuntoutujan voimaantumista (Grönberg 2009.)

7.2 Klubitoiminnan tuloksellisuus

Grönbergin (2009) mukaan Klubitoiminnan tavoitteena on, että vakavasti mieleltään sairastuneet henkilöt voisivat siirtyä hoitojärjestelmän piiristä takaisin tavalliseen yhteiskuntaan. Tavoitteena on edistää Klubitalon jäsenten elämänlaatua sekä myötävaikuttaa sairauteen liittyvän häpeän poistamiseen. Työmenetelminä käytetään Klubitalon kuntouttavaa työpainotteista päiväohjelmaa, vapaa-ajan ohjelmaa, työllistymisohjelmaa ja vertaistukea.

Klubitalotoiminnasta on tehty kansainvälinen tutkimus, jonka perusteella voidaan todeta, että Klubitalotoiminnalla on voitu saavuttaa sille asetettuja tavoitteita (Johnsen, McKay & Campell 2005). Klubitoimintaan osallistuminen vähentää laitostumista ja lyhentää sairaalassaolojaksojen määrää sekä jaksosten pituutta. Johnsonin ym. (2005) tutkimuksen tulosten mukaan kuntoutujien itsetunto ja tyytyväisyys omaan elämään sekä läheiset ihmissuhteet ovat lisääntyneet Klubitoiminnan kautta.

7.3 Heikintalon esittely

Lappeenrannan klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan yhdessä ylläpitämä yhteisö. Klubitalo sijaitsee Pallon kaupunginosassa Lappeenrannassa. Työpainotteisen päivän aikana kaikki tekevät työtä kykyjensä ja taitojensa mukaisesti. Jokaisen klubitalon jäsenen panos on yhtä tärkeä, oli se pieni tai suuri. Klubitalo toimii Fountain House- mallin mukaisesti ja klubitalojen kehittämiskeskuksen (ICCD) hyväksymien laatuluokitusten eli standardien mukaisesti. Virallista sertifiointia ei olla vielä tehty. Klubi-

talon johtajan Heikki Parviaisen (2009) mukaan jäseniä on noin 200 ja aktiivijäseniä tällä hetkellä noin kolmekymmentä.

8 VIRKISTYSPÄIVÄN TOTEUTUS MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli järjestää virkistyspäivä mielen-terveyskuntoutujille syksyllä 2009. Yhteistyökumppanimme toimi lappeenrantalainen Klubitalo Heikintalo, jonka jäseniin kuuluu 20 - 50 -vuotiaita mielen-terveyskuntoutujia. Virkistyspäivän tapahtumapaikaksi vuokrasimme loma- ja kokoushotelli Marjolan Lappeenrannasta. Vuokraan kuului urheilukentän, rantasaunan ja grillikatoksen käyttömahdollisuudet. Virkistyspäivään osallistui Heikintalolta kaksi ohjaajaa sekä 12 mielen-terveyskuntoutujaa. Heikintalon ohjaajien paikalla olo lisäsi tapahtuman turvallisuutta sekä osallistujien rohkeutta ja aktiivisuutta virkistyspäivän tapahtumissa.

Virkistyspäivän keskeiseksi teemaksi nousi mielen-terveyskuntoutujien koke- ma kiusaaminen, jota Heikintalon jäsenet olivat etukäteen toivoneet käsiteltä- väksi. Suunnittelimme virkistyspäivän sisällön kiusaamisaiheen ympärille.

Ihmisyyden perusteella kaikilla ihmisillä on yhtäläinen arvo, jol- loin jokaista ihmistä tulisi kohdella suorituksista ja ominaisuuksis- ta riippumatta tasavertaisesti ja yhtäläisesti (Rissanen 2007, 156).

Kiinnitimme huomiota tasa-arvoisuuteen ja yksilöllisyyden tukemiseen esi- merkiksi kilpailujen lajivalinnoissa ja ruokailun järjestämisessä. Kiusaamisai- hettä käsiteltiin tarkemmin keskustelutuokiossa, jota varten etsimme tausta- tietoja kiusaamisesta ja selviytymiskeinoista. Päivän päätteeksi keräsimme osallistujilta palautteen, jota hyödynsimme arvioitaessa virkistyspäivän onnis- tumista.

Riskeinä työn onnistumiselle oli osallistujien sitoutumattomuus sekä osallistu- jien vähäinen määrä, muuttuva sää, turvallisuustekijät ja yhteistyön toimimat- tomuus. Pyysimme ilmoittautumislistan viikkoa ennen virkistyspäivää, jotta pysyimme ajan tasalla osallistujien määrästä. Turvallisuuden vuoksi rajasim-

me osallistujamäärän suhteessa ohjaajiin. Sään muutoksiin varauduimme neuvottelemalla Marjolan sisätilojen käytöstä tarvittaessa. Otimme selvää osallistujien tapaturmavakuutuksesta, joka oli Heikintalon toimesta kunnossa myös virkistyspäivän aikana. Aktiivinen yhteistyö Heikintalon ja Marjolan kanssa lisäsi suunnittelutyön sujuvuutta. Hyvin suunniteltuna virkistyspäivän toteutus sujui luontevasti.

Virkistyspäivän järjestämiseen liittyviä aineellisia resursseja olivat Marjolan vuokra, matkakulut ja osallistujien kuljetus, ruokailut, palkintojen sekä kilpailulajien järjestäminen. Tärkeimpinä työn onnistumisen kannalta koimme yhteistyön sujumisen ja suunnitteluun sekä toteutukseen käytetyn ajan.

8.1 Yhteistyöpalaveri

Työ alkoi yhteistyöpalaverilla Heikintalon johtajan kanssa. Sovimme työnjaon, toteutusaikataulun, rahoittamisen ja tiedottamisen pelisäännöistä (Liite 3). Sovimme yhteistyöpalaverissa, että pidämme infotilaisuuden Heikintalolla virkistyspäivästä elokuussa 2009. Ennakkotiedotus virkistyspäivästä järjestyi tekemällämme olympialaismainoksella, joka julkaistiin kesällä Heikintalon klubilehdessä sekä syystiedotteessa (Liite 4). Sisällön valmistelu vaati yhteistyösopimuksen tekoa (Liite 5).

8.2 Infotilaisuus Heikintalolla

Rekrytointi- ja infotilaisuus pidettiin elokuussa 2009 Heikintalolla, jossa tapahtumasta kiinnostuneet klubilaiset osallistuivat päivän sisällön suunnitteluun (Liite 6). Osallistujat esittivät toivomuksia ruokailusta sekä ehdotuksia kilpailun lajivalinnoista. Yhteisesti sovimme virkistymispäivään ilmoittautumisesta. Osallisuus ja yhteisistä asioista sopiminen on tärkeä osa klubitalon ideologiaa, joka tuli hyvin esille yhteisessä kokouksessa.

8.3 Virkistyspäivä

Virkistyspäivään kuului kolme eri kokonaisuutta, joita olivat olympialaiset, ruokailu ja kiusaamiskeskustelu. Aloitimme päivän tervetuliaismaljalla ja –puheella, jonka jälkeen siirryimme urheilukentälle olympialaisten pariin. Seuraavana aikataulussa oli ruokailu grillikatoksella sekä saunomismahdollisuus rantasaunalla. Saunomisen ja ruokailun jälkeen rauhoituimme keskustelemaan kiusaamiskokemuksista ja niistä selviytymiskeinoista. Virkistyspäivä loppui yhteiseen kahvihetkeen, jonka aikana osallistujat antoivat kirjallisen palautteen. Kiitoksena päivästä jaoimme osallistujille palkinnot ja pidimme kiitospuheen. Panostimme huolelliseen suunnitteluun, jotta virkistyspäivä sujui ilman suuria pulmia ja yllättäviä tilanteita.

Tapahtuman aikaraja toteutui hyvin!

8.3.1 Olympialaiset

Ajatuksenamme olympialaisten järjestämisessä oli pitää leikkimielinen kilpailu, jossa tavoitteena oli tukea ja tuottaa onnistumisen kokemuksia osallistujille. Tarkoituksenamme oli, että koko kokemus joukkueiden valinnasta kilpailulajeihin olisi osallistujille mieleinen. Halusimme virkistyspäivän kiusaamisteeman näkyvän joukkueiden valinnassa sekä kilpailulajeissa. Joukkueet jaettiin kolmeen väriin: punaiseen, vaaleanpunaiseen ja violettiin. Osallistujat valittiin joukkueisiin arpomalla, jotta se olisi mahdollisimman puolueetonta ja tasa-arvoista.

Urheilukisat olivat hauskat ja onnistuneet. Tuli liikuttua kun muuten liikunta jäänyt vähiin.

Kilpailulajit suunnittelimme niin, että jokainen osallistuja omista kyvyistään ja rajoitteistaan huolimatta pystyisi niihin osallistumaan. Yksi kilpailulaji oli ilmapalloviesti, jossa ilmapalloa tuli kuljettaa ilman suun ja käsien käyttöä niin

ettei ilmapallo osuisi maahan. Muina kilpailulajeina oli saappaanheitto, polttopallo sekä tarkkuustehtävä, jossa rengas tuli heittää ämpäriin. Halusimme, että osallistujat pystyisivät lajien avulla irtautumaan arjesta sekä nauttimaan hyvänolontunteista.

No, vielä enemmän vois olla pelejä tai vielä enemmän lajeja, mutta oli ihan kivaa!

Olympialaisissa oli kyse kilpailusta, mutta painotimme kilpailun leikkimielisyyttä. Palkintoina ei ollut jaoteltuja sijoja, vaan halusimme palkita kaikki kulkamitaleilla ja ensimmäisellä sijalla. Ajattelimme tämän tukevan osallistujien onnistumisen kokemuksia.

8.3.2 Ruokailu

Yhteistyöpalaverissa sovimme Heikintalon kanssa virkistyspäivän ruokailusta. Heikintalo kustansi virkistyspäivässä tarjottavat ruoat. Tarjosimme osallistujille fetasalaattia, grillimakkaraa, sämpylää sekä lopuksi kahvit ja pikkuleipiä. Halusimme tarjottavan olevan tuoretta sekä maukasta ruokaa, jota olisi helppo nauttia ulkoilmassa ja luonnon helmassa. Yhdellä meistä opiskelijoita oli voimassa oleva hygieniapassi, ja hän huolehti ruokien kuljetuksesta ja säilytyksestä.

Kiitos erikoisen hyvästä retki-iltapäivästä. Ohjelma oli mielenkiintoinen ja tasokas. Ruoka oli hyvää ja ohjelma hyvin valmisteltua. Toivottavasti tällaisia tilanteita tulisi jatkossakin. Kiitos teille!

8.3.3 Kiusaamiskeskustelu

Heikintalon jäsenten toivomuksena oli ollut keskustelu mielenterveyspotilaiden kokemasta kiusaamisesta, jonka vuoksi kiusaamisaihe nousi virkistyspäivän tärkeimmäksi teemaksi. Laadimme tiivistelmän kiusaamiseen liittyvistä avainsanoista ja sen herättämistä tunteista keskustelun tueksi (Liite 1).

Alustimme aihetta jakamalla osallistujille laatimamme tiivistelmän (Liite 1). Tiivistelmä oli hyvä pohjustus keskustelun avaamiselle ja se helpotti osallistujien kynnystä puhua omista kokemuksistaan. Yhteisesti osallistujien kanssa sovimme, että keskusteluun voi osallistua niin halutessaan, mutta kenenkään ei ole pakko kertoa omista kokemuksistaan. Kerroimme osallistujille, että tavoitteena ei ollut järjestää terapiaa, vaan saada aikaan rakentava keskustelu jakamalla kiusaamiskokemuksia ja kiusaamisesta selviytymiskeinoja. Tarkoituksenamme ei ollut avata kipeitä haavoja vanhoista, aroista asioista vaan tukea asioiden käsittelyä. Ohjasimme keskustelua etenemään omalla painollaan kohti selviytymiskeinojen löytymistä.

Alussa pohdittiin eri näkökulmia siitä, millaista kiusaaminen voi olla ja missä sitä voi tapahtua. Lähes kaikki osallistujat kertoivat avoimesti kiusaamisen aiheuttamista tunteista ja omista kokemuksista. Osallistujat halusivat jakaa kokemuksiaan koulukiusaamisesta, työpaikkakiusaamisesta sekä ihmissuhteiden vaikeuksista kiusaamiseen liittyen. Osallistujien itsensä kokemat selviytymiskeinot ja voimavarat kiusaamiskokemuksista olivat päivän tärkeintä antia. Päätimme keskustelun voimavarojen ja selviytymiskeinojen löytämiseen. Selviytymiskeinoiksi osallistujat nimesivät vertaistuen, ystävät, läheiset, anteeksi antamisen ja elämän muutokset, joita olivat työpaikanvaihto ja parisuhteen päättäminen. Lievittäjänä tekijänä tuli ilmi myös ”aika parantaa haavat”- kokemus. Osallistujat kertoivat omista voimavaroistaan, joista he kokivat tärkeimmiksi uskon itseensä ja kykyihinsä, läheiset ihmissuhteet ja kyvyn luopua tarpeen vaatiessa vaikeista ihmissuhteista tai tilanteista. Lisäksi osallistujat pitivät tärkeänä kyvyn erottaa toisten mielipiteet omistaan.

Aihe kiusaaminen oli mielenkiintoinen.

8.4 Kooste palautteista

Keräsimme osallistujilta palautteen päivän päätteeksi. Halusimme palautekyselyn avulla selvittää osallistujien tyytyväisyyttä ja kehittämis ehdotuksia virkistyspäivästä. Palautekaavake (Liite 7) koostui seitsemästä kysymyksestä.

tä, joista kolme ensimmäistä kysymystä käsitteli päivästä annettua ennakkotiedotusta, paikan soveltuvuutta sekä halukkuutta osallistua uudelleen vastaavanlaiseen tapahtumaan. Kysymykset neljästä kuuteen käsittelivät henkilökohtaisia kokemuksia kiusaamiskeskustelusta, ja viimeinen kysymys oli avoin, johon osallistujat saivat vapaasti antaa palautetta. Mietimme palautelomakkeen rakennetta pitkään ja päädyimme yksinkertaiseen ja helposti ymmärrettävään malliin, koska meillä ei ollut etukäteen tietoa osallistujien yleisvoinnista. Varauduimme tarvittaessa avustamaan palautekaavakkeen täyttämässä. Halusimme tukea osallistujien onnistumisen kokemuksia palautekaavakkeen täytön helppoudella. Tarkoituksena oli myös, että mahdollisimman moni osallistuja vastaisi palautteeseen. Palautteen saaminen oli meille tärkeää oman oppimisen ja opinnäytetyöprosessin kannalta.

Virkistyspäivään osallistui kaksitoista mielenterveyskuntoutujaa, sekä Heikintalon kaksi ohjaajaa, jotka myös vastasivat palautteeseen. Palautteen vastaamisprosentti oli 100 %. Osallistujista 91,6 % koki päivänkulun vastanneen saamaansa ennakkotiedotusta. Kaikkien osallistujien mielestä virkistyspäivän tapahtumapaikan valinta oli onnistunut sekä he kaikki lähtisivät uudelleen mukaan vastaavanlaiseen tapahtumaan. Kiusaamiskeskustelun koki mieleiseksi 91,6 %, ja sen käsittelyn koki itselleen tärkeäksi 83,3 % osallistujista. Palautteen perusteella osallistujista 66 % sai valmiuksia kohdata kiusaamistilanteita. Kiusaamistilanteiden kohtaamiseen ei kokenut saavansa apua 16,7 %. Avoimeen kysymykseen tuli kiitosta päivän järjestämisestä sekä onnistuneesta tapahtumasta.

Olette tehneet paljon töitä päivän onnistumiseksi!!! Kaikki kiitos teille!! Tuntui hyvälle kun kannustitte kilpailun aikana!!!

Tyttöjen iloisuus ja innostus kiitettävän hyvää. Sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot kiitettäviä.

9 EETTISYYS

Hirvosen (2006, 31 - 33) mukaan eettinen tutkimus jaetaan sisällöltään kolmeen osaan. Ensimmäinen osa käsittää hyvän tieteellisen käytännön, jonka Hirvonen (2006, 31) määrittelee seuraavilla termeillä:

Rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyöhön liittyvissä asioissa, eettisesti kestävät menetelmät, avoimuus, muiden tutkijoiden työn kunnioittaminen ja niiden asianmukainen huomioiminen, tutkimuksen asianmukainen suunnittelu, toteutus ja raportointi, tutkimusryhmän sisäisten oikeuksien ja velvollisuuksien järjestäminen ennen tutkimuksen aloittamista, rahoituslähteiden ja muiden sidonnaisuuksien ilmoittaminen sekä hyvä hallintokäytäntö ja henkilöstö- ja taloushallinto.

Toinen osa sisältää hyvän käytännön loukkaukset, jotka jaotellaan kahteen ryhmään: piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja vilppi tieteellisessä toiminnassa. Kolmas osa sisältää tutkijan oikeusturvan säännöt. Hirvonen (2006, 32) kuvailee kolmannen osan lähtökohdaksi sen, että tiedeyhteisö käsittelee loukkausepäilyt yhdessä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan kanssa. Hyvän eettisen tutkimuksen tavoitteena on edistää tieteellistä käytäntöä sekä ennaltaehkäistä tieteellistä epärehellisyyttä. (Hirvonen 2006, 31 – 33.)

Eettisyyden merkitys korostui opinnäytetyömme kaikissa vaiheissa eli suunnittelussa, aiheen valinnassa, virkistyspäivän toteutuksessa sekä kirjoitustyöprosessissa. Eettisinä näkökohtina esiin nousi erityisesti salassapitovelvollisuus sekä osallistujien tunnistamattomuus. Sairaanhoitajan eettisten ohjeiden (1996) mukaan halusimme kohdata klubitalon asiakkaat arvokkaina ihmisinä ja otimme huomioon yksilön arvot, vakaumuksen ja tavat. Sairaanhoitajaopiskelijoina pidämme salassa potilaan antamat luottamukselliset tiedot (Suomen sairaanhoitajaliitto ry. 1996.)

Tapahtumapaikka Marjola varatessa mietimme virkistystapahtuman intimiteettiä ja yksityisyyden suojaa. Halusimme käyttäytyä ammatillisesti, erilaisuutta kunnioittaen sekä sairaanhoitajan eettisten ohjeiden mukaan toteuttaessamme päivää. Virkistyspäivän ohjelmaa suunniteltaessa kiinnitimme

huomiota siihen, että toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista. Tärkeää oli tarkka ja asiallinen tiedottaminen päivästä: halusimme, että jokainen osallistuja tiesi, mitä on odotettavissa. Keräsimme tapahtumasta palautteen, jonka tuhosimme analysoinnin jälkeen asiallisesti. Sairaanhoitajien eettisissä ohjeissa sairaanhoitajan tehtävänä on tunnistaa ja arvioida omaansa ja muiden sairaanhoitajien pätevyyttä. Toimimme kollegiaalisuutta arvostaen tehdesämme yhteistyötä Heikintalon työntekijöiden kanssa. (Suomen sairaanhoitajaliitto ry. 1996.)

10 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessimme on kokonaisuudessaan kestänyt vuoden. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön ei löydy valmista mallia, joka on ollut haastavaa työstettäessä projektin eri vaiheita. Vilkan ja Airaksisen teos (Toiminnallinen opinnäytetyö 2003) on ollut tärkeä apuväline opinnäytetyön kirjallisen osion työstämisessä. Työn onnistumiseen vaikuttivat tarkka suunnittelu, aikatauluttaminen ja hyvä valmistautuminen prosessin eri vaiheisiin. Virkistyspäivän toteuttamiseen on liittynyt riskejä, kuten sääolosuhteet ja osallistujien rekrytointi, joista selviydyimme hyvin. Prosessi on kasvattanut meitä ihmisinä ja tulevina hoitajina sekä auttanut meitä kohtaamaan mielenterveyspotilaita. Yhteistyö Heikintalon kanssa on ollut tärkeää prosessin onnistumisen kannalta.

Lähdimme päivän järjestämiseen sillä asenteella, että halusimme osallistujien kokevan meidän hyväksyvän heidät juuri sellaisina kuin he ovat, ongelmineen kaikkineen. Mielestämme ihmisyyden kunnioittaminen on ihmisarvon perusta, ja se kuuluu mielenterveystyön perusarvoihin.

Virkistyspäivässä osa kokonaisuutta oli tervetuliaismalja ja ruokailu, joiden tarkoituksena oli viestittää osallistujille heidän paikalla olonsa tärkeyttä. Info-tilaisuudessa klubilaiset esittivät toiveita ruokalajeista, jotka otimme huomioon suunniteltaessa ateriakokonaisuutta. Koimme ruokailutoiveiden täyttämisen tärkeäksi, jotta klubilaiset kokisivat omilla toiveillaan olevan merkitystä.

Saunomismahdollisuudella halusimme luoda rennon ilmapiirin. Saunominen ja ruokailu lomittuivat hyvin yhteen.

Olympialaisten järjestämisessä pääpaino oli kilpailulajeissa. Lajit mietimme niin, että jokainen osallistuja saisi niistä onnistumisen kokemuksia. Lajien valinnassa halusimme ottaa huomioon osallistujien mahdolliset erityistarpeet. Olympialaisten joukkueet arvoimme värilapuilla, jotta joukkueisiin jakautuminen olisi tasa-arvoista. Olympialajeilla oli tarkoituksena tuottaa osallistujille hyvänolon tunnetta, itseluottamusta sekä tukea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Päivän päätteeksi palkitsimme jokaisen osallistujan kultaisella mitalilla. Tarkoituksena ei ollut luokitella joukkueita paremmuusjärjestykseen. Halusimme tuottaa iloa palkinnon saamisesta ja onnistumisesta, jottei kenenkään tarvinnut kokea itseään toista huonommaksi.

Alussa innostuimme vain virkistyspäivän järjestämisestä. Kiinnostuksemme kiusaamisaihetta kohtaan kasvoi, ja sen tärkeys korostui prosessin edetessä. Koimme kiusaamisaiheen haastavaksi ja merkitykselliseksi. Aiheena kiusaaminen on usein henkilökohtainen ja arka, ja sen vuoksi sitä oli haastavaa lähteä työstämään kohderyhmällemme sopivaksi. Saamassamme kirjallisessa palautteessa yksi osallistuja kuvailikin aiheen arkuutta:

En pystynyt puhumaan asiasta, mutta koin, että asia oli ok. Ei pakotettu puhumaan. Se oli tärkeää!!!

Oman hankaluutensa kiusaamisaiheen suunnitteluun toi se, ettei mielenterveyspotilaiden kokemasta kiusaamisesta löytynyt juurikaan kirjallista tietoa. Laajensimme tiedonhankintaa ja keräsimme kirjallista tietoa koulu-, työpaikka-, parisuhde- ja ihmissuhdekiusaamisesta, joista kokosimme kohderyhmälle sopivan tiivistelmän. Jaoimme keskustelun alussa tiivistelmän osallistujille ja toivoimme sen helpottavan osallistujien kynnystä puhua omista kokemuksista ja ajatuksista. Psykoedukatiivisen menetelmän valinta ja tiivistelmä auttoivatkin keskustelun käynnistämisessä ja oikeaan suuntaan ohjaamisessa. Tarkoituksenamme ei ollut pitää terapiaa, vaan luoda turvallinen ilmapiiri, jossa sai halutessaan osallistua keskusteluun. Mielestämme nämä raamit tukivat avointa vuorovaikutusta. Yllättävää oli, että lähes kaikki olivat aktiivisesti osana keskustelua, vaikka aihe olikin monelle kipeä ja läheinen. Päiväs-

tä saamamme palautteen perusteella keskustelu onnistui hyvin. Varasimme keskusteluun mielestämme riittävästi aikaa, mutta olisi ollut hyvä, jos aikaa olisi ollut enemmän selviytymiskeinojen käsittelyyn. Selviytymiskeinoiksi ryhmässä nimettiin klubilaisten välinen yhteisöllisyys ja läheisen ihmisen tuki.

Yhteistyö Heikintalon kanssa sujui mutkattomasti. Heikintalon johtaja oli kannustava ja antoi täyden tukensa yhteistyön onnistumiselle. Heikintalo mahdollisti osallistujien rekrytoinnin. Alkuperäisestä suunnitelmasta ruokailu ja kuljetusten järjestäminen muuttuivat, mikä aiheutti meille hieman lisätyötä.

Opinnäytetyöprosessin myötä olemme saaneet rohkeutta kohdata mielenterveyskuntoutujia ja kokemusta yhteistyöstä klubitalon kanssa. Perehdyttyämme kiusaamisaiheeseen olemme saaneet valmiuksia tunnistaa kiusaamistilanteita. Kiusaamistilanteiden tunnistaminen antaa meille keinoja puuttua kiusaamiseen, tukea asiakkaan omia selviytymiskeinoja ja voimaantumista. Parhaimmillaan tämä lisää työyhteisön ja potilaiden hyvinvointia sekä yhteisöllisyyttä.

Seuraavan samantyyppisen päivän järjestämisessä suosittelemme työjärjestykseksi:

- Aluksi on tiedettävä yhteistyökumppani ja kohderyhmä.
- Kohderyhmälle suunnitellaan yhteistyössä heidän erityistarpeisiinsa sopiva tapahtuma.
- Tapahtuman tavoitteet on hyvä täsmentää.
- Yhteistyökumppanin kanssa sovitaan yhteiset pelisäännöt, aikataulut, työnjako sekä rahoituksen järjestäminen.
- Ennakkotiedottamiseen kannattaa käyttää riittävästi aikaa, jotta osallistujien rekrytointi onnistuu.
- Mahdolliset riskit ja niiden arviointi on hyvä ottaa huomioon alusta alkaen.

- Työtä tehdessä on hyvä arvioida omaa onnistumistaan ja oppimistaan myös kriittisesti. Huomasimme työtä tehdessä ja sen edetessä, että oma joustavuus oli tärkeää.

Jatkotutkimusaiheiksi ehdotamme tutkimusta mielenterveyspotilaiden kokemasta kiusaamisesta ja siitä selviämisestä. Toisena aiheena voisi olla selviytymiskeinojen ja voimavarojen tutkiminen. Lisäksi olisi mielenkiintoista saada lisätietoa mielenterveystyön avopuolen palveluntuottajista ja palveluntarjonnasta.

LÄHTEET

Aspinwall ja Staudinger 2006, 21., Bersheid, 2006, 51., Carver ja Scheir 2006, 96-109. Teoksessa Aspinwall, L. & Staudinger, U. (toim.) 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita.

Grönberg, V. 2009. Klubitaloverkoston laatuprojekti / Elect-projekti. Stakes. <http://www.sosiaaliportti.fi/hyvakaytanto> (luettu 14.01.2010)

<http://www.heikintalo.net/> (Luettu 21.01.2010) Klubitalo Heikintalo, Lappeenranta.

Heikkilä, P. 2005. Leimatut puhuvat - akateemisesti koulutettujen mielenterveyskuntoutujien leimautumista koskevan puheen diskurssianalyttinen tulkinta. Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu-tutkielma.

Hietala-Paalamaa O., Hujanen T., Härkäpää K., Reuter A. 2009. Mielenterveyskuntoutujien klubitalot – Yhteisön tukea ja yksilöllistä kuntoutumista. Avustustoiminnan raportteja 20. Stakes. Helsinki: Yliopistopaino

Hirvonen, A. 2006. Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Hakapaino Oy. Toimit: Hallamaa ym.

Johnsen, M., McKay, C., & Campbell, R. 2005. Examining the Evidence Base for the Clubhouse Model. The 15th Annual Conference on State Mental Health Agency Services Research, Program Evaluation, and Policy, Baltimore, MD.

Jokinen, B. 2007. Kiusaaja keskellämme. Juva: WSOY

Kähäri- Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 1997. Kuntoutuksella toimintakykyä (3). 5. painos. Porvoo: WSOY

Lahti, P. 1995. Mielenterveyden menu. Porvoo: WSOY.

Lauerma, H. 2004 Väkivalta ja sen ymmärtäminen [Pääkirjoitus]. Suomen lääkärilehti, 2004. 59(3): p. 145–148

Lehto, P. 2007 Fountain House klubitalo. <http://koti.mbnet.fi/fhouse/fhb.html> (Luettu 15.01.2010)

Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.

Parviainen, J. Johtaja 2009. Heikintalo. & Haiko A. & Mielonen P. 14.05.2009 Yhteistyöpalaveri opinnäytetyösuunnitelmasta Heikintalolla.

Rissanen, P. ja Mielenterveyden keskusliitto 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Pori: Kehitys Oy.

Simula, P. 2002. Miten käsitellä vihaa ja ilkeyttä. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus.

Stakes 2006, Erikoissairaanhoidon avohoito vuosina 1994-2004. http://www.stakes.fi/NR/rdonlyres/D084013F-BE57-486E-B5D7-051A4CDA1D6C/0/Tt03_06.pdf (Luettu 27.10.2009)

Suomen sairaanhoitajaliitto ry 1996, Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan_tyo_ja_hoitotyön/sairaanhoitajan_tyo/sairaanhoitajan_eettiset_ohjeet/ (Luettu 27.10.2009)

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kiusaaminen- omat voimavarat käyttöön!

3.9.2009

Eri näkökulmia

- ✓ fyysistä
- ✓ henkistä



Missä voi tapahtua

- ✓ koti
- ✓ työ
- ✓ katu
- ✓ koulu
- ✓ netti
- ✓ tekstiviestit
- ✓ missä tahansa yleisissä tilanteissa (pankki, kauppa)

Mitä tunteita kiusaaminen aiheuttaa?

- ✓ Voi aiheuttaa noidankehän → alistutaan kiusaamiselle ja herkistytään toisten käyttäytymiselle. Jokainen kokee kiusaamisen eritavalla. Kiusatulle saattaa tulla pysyviä traumoja, joka aiheuttaa noidankehän.
- ✓ Aiheuttaa arkuutta, pelkoa, häpeää ja ahdistusta. Tunteiden tunnistaminen hankalaa → tuntuu vain pahalta.
- ✓ Voi syrjäyttää, kiusattu sulkeutuu omaan kuoreensa.
- ✓ Vaikea uskoa, että kiusaaminen ei ole itsestä johtuvaa → kiusaajan henkilökohtaiset ongelmat. Ei pidä kuitenkaan alistua ajatukselle, että kiusaaja saa tehdä sitä siksi, että hänellä itsellä on paha olla. Jos liikaa yrittää ymmärtää kiusaajaa niin alkaa hyväksymään kiusauksen!

Voimavarat ja selviytyminen

- ✓ Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet → jokainen on ainutlaatuinen aarre ja erilainen kulkija!
- ✓ Älä alistu kiusattavaksi
- ✓ Etsi keinoja, joilla pahan olon saa purettua ulos.
- ✓ Kiusattu ei ole koskaan yksin, jokainen on jossain elämänsä vaiheessa kokenut kiusaamista → voit saada tukea yllättävältä taholta, vertaistuen tärkeys!
- ✓ Joskus ammattiauttajan apu on ainoa vaihtoehto oman herkän psyyken parantamiseksi
- ✓ Tukea voi löytyä myös netistä, esimerkiksi www.tukinet.net.
- ✓ Anteeksianto ja oma kasvu.

Henna Arola, Aino Haiko, Pia Mielonen

Opinnäytetyön ideapaperi

Tekijät Henna Arola, Aino Korpi, Pia Mielonen, H25

Aihe Ajattelimme järjestää mielenterveyskuntoutujille virkistyspäivän, yhteistyössä paikallisten kuntoutuskotien kanssa.

Miksi? Tämä olisi ammatillisesti haastavaa ja kohderyhmä on meille kiinnostava (20- 60-vuotiaat mielenterveyskuntoutujat). Mielenterveyskuntoutujat ovat mielestämme kasvava ryhmä, koska laitospaikat vähenevät rajusti psykiatrisessa hoidossa. Tapahtuman tarkoituksena on tuottaa iloa, virkistystä ja mielihyvää kohderyhmälle. Haluamme myös korostaa vertaistuen tärkeyttä avohoidossa. Itsellemme tärkeänä koemme kokemuksia suunnittelu- ja johtamistyöstä avohoidon puolelta. Olemme myös kiinnostuneita tekemään pienen virkistys-oppaan käytettäväksi avohoidon puolelle ja saada näkemystä osastohoidon lisäksi avopuolelta.

Näkökulma Haluamme lähestyä mielenterveyspuolen avohoitoa, samalla olla hyödyksi avopuolen henkilökunnalle ja kuntoutujille. Keskitymme kuitenkin avopuolen kuntoutujiin ja heidän hyvinvoinnin kehittämiseen.

Miten Aluksi otamme yhteyttä avopuolen kuntoutuskoteihin ja selvitämme heidän tarpeensa ja heidän asiakkaiden mahdollisuuksia ja mielenkiintoa osallistua tapahtumaan. Sen jälkeen suunnittelemme ajankohdan ja tapahtuman toteutuspaikan. Toteutuspaikan löydyttyä pystymme tarkemmin suunnittelemaan osallistujien määrän ja päivänohjelman. Olemme kuitenkin alustavasti suunnitelleet, että varaisimme jonkinlaisen saunapaikan, jossa olisi mahdollisuus pihapeleihin, saunomiseen ja yhdessäoloon. Tavoitteena on toteuttaa tämä syksyllä 2009. Suurimpana haasteena koemme osallistujien rekrytoinnin tapahtumaan.

Käsitteitä Itsehoito, henkinen tuki, kuntoutuminen, masennus, kuntoutus, liikunta, mielenterveys

Haku Tietokantana Saimaan ammattikorkeakoulun kirjaston tietokanta, jossa käytimme hakusanana ”mielenterveyskunt?”. Hakutuloksena saimme 21 tulosta.

Lähteet Koskisuu Jari ja mielenterveystyönkeskusliitto, ”Oman elämän puolesta: mielenterveyskuntoutujien työkirja”, Edita 2003

Lönnqvist Jouko, Heikkinen Martti ym., ”Psykiatria”, Duodecim 1999

Narumo Reija, ”Voiko kuntoutumista ohjata? –ohjaava työote mielenterveystyössä”, 2006

Oikkonen Eija, ”Mielenterveyskuntoutuskurssien vaikutus kuntoutujien depression asteeseen: case Lappeenrannan kylpylä”, AMK opinnäyte-työ 2008.

www.lappeenranta.fi/palvelut, josta näemme yhteystiedot kun alamme ottamaan yhteyttä kuntoutuskoteihin.

- tarkoituksena on selvittää aiemmat samantyyppiset toimintapäivät.

I SUUNNITTELUPALAVERI HEIKINTALOLLA

Aika Torstai 14.5.2009 klo 13.00 – 14.15

Paikka Heikintalo – Lappeenrannan Klubitalo ry. Taipalsaarentie 3, 53900 Lappeenranta

Läsnä Jussi Parviainen, ohjaaja

Aino Korpi, opiskelija

Pia Mielonen, opiskelija

1. Yhteistyö

Tapaamisen tarkoituksena oli miettiä mahdollista yhteistyötä Heikintalon ja Saimaan AMK:n opiskelijoiden kesken mielenterveyskuntoutujien virkistyspäivän järjestämisestä. Olimme laatineet alustavan rungon ”Olympialaiset Marjolassa” ohjelmasta sekä varanneet sinne tapahtumapäiväksi 28.8.2009

Kävimme päivän ohjelman ja vastuujaon kohtakohdalta läpi. Jussi Parviainen lupautui meille opinnäytetyön työelämäohjaajaksi.

Keskustelimme yhteistyön mahdollisuudesta ja pohdimme päivän sisältöä ja kohde-ryhmän rekrytointia. Päätimme siirtää tapahtumapäivän seuraavan viikon torstaille (3.9.2009), koska perjantai-iltapäivät ovat Heikintalossa varattu työntekijöiden viikkopalaveriin.

2. Tietoiskun aihe

Tietoiskun aiheeksi Parviainen ehdotti kiusaamista. Aihetta olivat toivoneet mt-kuntoutujat. Sitä voisi käsitellä sairauden takia kiusatuksi tulleiden kokemuksia – näkö-

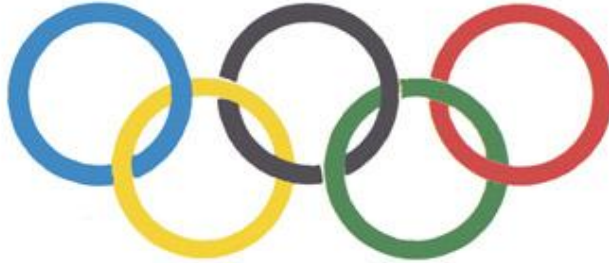
kulmasta. Mielenterveysseuralta ry (Pormestarinkatu 6 A, 53100 Lpr) on lainattavissa uusi 10 min video juuri samasta aiheesta, jota voisi käyttää alustuksena keskustelulle.

3. Työnjako, vastuut

- Osallistujien kuljetus; Heikintalo
- Tapaturmavakuutus tapahtuman osallistujille; opiskelijat (ohjaajilla on jo valmiina)
- Turvallisuussuunnitelma; opiskelijat
- Palkintojen hankinta; opiskelijat
- Ohjelman suunnittelu ja toteutus; opiskelijat
- Marjolan varaaminen ja ennakkojärjestelyt; opiskelijat
- Info Klubitalolla 18.8. klo 10.30; opiskelijat
- Grilliherkkujen hankinta; Heikintalo
- Tukihenkilöt; 2-3 ohjaajaa Heikintalolta
- Ennakkotiedoksi opiskelijat toimittavat 31.5. mennessä lopullinen ohjelman Heikintalolle, josta se ehtii julkaistavaksi *Heikintalon klubilehteen 3/2009* sekä *Heikintalon tapahtumat Syksy 2009*-julkaisuun

4. Fiilis/opinnäytetyö

Juuri nyt tuntuu hyvältä! Saimme erittäin mukavan yhteistyökumppanin. Työ hyvässä vauhdissa jo ennen kesälomaa ☺



Olympialaiset Marjolassa 3.9.2009

klo 12-16

| | |
|-------|--|
| 12:00 | Kyyditys Heikintalolta Marjolaan |
| 12:15 | Tervetuliaismalja, esittelyt, joukkueiden jako |
| 12:30 | Neljän lajin olympialaiset (turbokeihäs, muna- viesti ym.) |
| 14:00 | Tietoisku kiusaamisesta ja keskustelua |
| 14:30 | Nuotiolla tikkupullan ja makkaran paisto, salaatti ja kahvi sekä saunomismahdollisuus |
| 15:45 | Kyyditys Heikintalolle, perillä 16:00 |

**YHTEISTYÖSOPIMUS
OPINNÄYTETYÖSTÄ**

| | | |
|---|--|---|
| Aihe | Teemapäivä mielenterveyskuntoutujille | |
| Opinnäytetyön tekijät | Opiskelijat Henna Arola Aino Ilaike Pia Mielonen | Yhteystiedot Hoitotyön koulutusohjelma H25 Saimaan AMK |
| Ohjaajat | Työelämän edustaja Jussi Parviainen Tuija Ikonen | Yhteystiedot Heikintalo Heikintalo, Taipalsaarentie 3 53900 Lappeenranta |
| | Saimaan amk Vuokko Koiranen | Yhteystiedot puh. 050 568 6468 |
| Opinnäyteprojektin kokonaiskesto | noin 1 vuosi | |
| Työsuunnitelma: | <p>Työelämälähtöinen projekti, jossa suunnitellaan ja toteutetaan teemapäivä aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Teemapäivä järjestetään yhteistyössä Heikintalon kanssa. Perehdytään Fountain house-ideologiaan. Aikataulu: Kevät -09 suunnittelu ja yhteistyöstä sopiminen, ennakkomainonta. Syksy -09 teemapäivän valmistelu, toteutus 3.9.2009, palautteen kerääminen, on:n kirjoittaminen. Kevät -10 on:n esittäminen.</p> <p>Projektitransio teemapäivän järjestämisestä, jota voi hyödyntää uudestaan samantyyppisessä tapahtumassa.</p> | |
| Sopimus resurssien käytöstä, kustannusten jakautumisesta ja palkkioista | Heikintalolta 2 ohjaajaa suunnittelu- ja toteutusvaiheeseen sekä ennakkomainonnan kustannukset. Teemapäivän järjestämiseen tarvittavat ruokailut ja kuljetukset osallistujille Heikintalolta. Opiskelijat kustantavat paikan vuokran, kilpailujen tarvikkeet sekä palkinnot. | |
| Tekijänoikeudet (tekijänoikeuslaki, mallioikeuslaki, patenttilaki, hyödyllisyysmallilaki) | | |
| Raportointi ja tavoitteiden toteutumisen seuranta | Opettaja Vuokko Koiranen ohjaa ja seuraa opinnäytetyön toteutumista. | |
| Vastuukysymykset ja salassapito | Laki salassapitovelvollisuudesta. | |
| Työn arviointi | Työelämän edustaja osallistuu arviointiin <input checked="" type="checkbox"/> Työelämän edustaja ei osallistu arviointiin <input type="checkbox"/> | |
| Päiväys ja allekirjoitukset | Työelämän edustaja | |
| | Opiskelijat | |
| | Saimaan amk-lehtori/ yliopettaja | |

Saimaan ammattikorkeakoulu

LIITE 6 Infotilaisuus, palaveri

(6/7)

13.8.2009

Tapahtuma

Infotapahtuma Heikintalolla koskien olympialaisia

Aika

18.8.2009 klo. 10.30 (aikaa käytettävissä 10-15 min)

MUISTILISTA

1. Miten esittelemme tulevaa tapahtumaa? -tärkeitä avainsanoja

- Innostus, spontaani esittelytyyli, luottamuksen herättäminen

2. Olympiatapahtuman sisällöstä annettava mahdollisimman realistinen kuva. Ei saa herättää vääränlaisia tunteita ja toiveita, jotta kukaan ei pettyisi tapahtuman sisältöön kun se koittaa. Kerotaan pidettävästä tietoisuksesta (kiusaaminen)

3. Laitetaan kiertoon/ jaetaan tapahtuman esittelylappu. Otetaan kaksikymmentä kopiota, jotka jätetään Heikintalolle.

4. Sovittava Heikintalon kanssa, miten ilmoittautumiset otetaan? -Ilmoittaako Heikintalo meille osallistujien määrän→ viim. viikkoa ennen tapahtumaa.

5. Kysyttävä Parviaiselta kiusaamiseen liittyvän videon käyttäminen Olympialaisissa, mitä mieltä hän on?

6. Marjolan esittely; sijainti ja millainen paikka on kyseessä.

Esittelyjärjestys

1. Ensin esittelemme itsemme; keitä olemme, mitä teemme.

2. Painotetaan omaa kiinnostustamme mielenterveystyöhön ja että opinnäytetyön aiheenamme on kuntoutus. Tärkeää myös selventää, että kyseessä leikkimielinen tapahtuma ja tarkoituksena mielenpiristäminen.

3. Kerrotaan päivänkulku

-Missä se järjestetään, miten kuljetukset.

-Laitetaan esittelyt kiertoon

-Herkuttelua luonnonhelmassa

4. Olisiko toivomuksia lajeista?

5. Onko kysyttävää?

Palaute Olympialaisista



1. Vastasiko päivänkulku saamasi ennakkotietoa? _____

2. Oliko paikan valinta/puitteet otolliset tapahtumalle? _____

3. Lähtisitkö uudelleen vastaavanlaiseen tapahtumaan? _____

4. Oliko keskustelu kiusaamisesta Teille mieleinen? _____

5. Koitko kiusaamis- aiheen Sinulle tärkeäksi? _____

6. Saitko keskustelusta valmiuksia kohdata kiusaamis-tilanteita? _____

7. Mitä muuta haluat meille sanoa?/ Jäikö mieltäsi askarruttamaan jokin? _____

Kiitoksia palautteesta!

